

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТРЕЛЬБА (ПУЛЕВАЯ)»  
для 5-11 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:  
преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Зубаиров Р.В.,  
.

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа <b>физкультурно-спортивной направленности</b>
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	Стрельба как вид спорта – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. По данным за 2008 год пулевая стрельба практикуется в 59 странах. При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление.
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;"><b>Цель программы:</b></p> <p>– содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;</p> <p>– формирование интереса к занятиям и подготовка воспитанников для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.</p> <p style="text-align: center;"><b>Задачи:</b></p> <p>-освоить технику стрельбы;</p> <p>-познакомить с практическим и теоретическим материалом в области спорта;</p> <p>- подготовить квалифицированных юных спортсменов.</p>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>Настоящая программа составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования.</p> <p>В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по пулевой стрельбе отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p>
Логические связи данного предмета с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности
Возраст детей	11-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>Всего – 980 часов.</p> <p>Продолжительность занятий по годам:</p> <p>1 год – 140 часов.</p> <p>2-3 год – 210 часов.</p> <p>4-7 год – 280 часов.</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;"><b>Спортивно-оздоровительный этап (1 год).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p>

	<p><b>Этап начальной подготовки (2,3 год).</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год).</b> В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки, лекции-презентации, практические занятия (тренировки), участие в соревнованиях.
Режим занятий	1 год 2 раза в неделю по два часа 2-3 год 3 раза в неделю по два часа 4-7 год 4 раза в неделю по два часа
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучаемые должны <b>знать:</b> Общие основы теории пулевой стрельбы. Материальную часть спортивного оружия. Основы техники стрельбы и методики тренировки. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков. Правила соревнований по пулевой стрельбе.</p> <p><b>уметь:</b> пользоваться пневматическим оружием.</p> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП.</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Выполнение контрольных нормативов на спортивный разряд.

## 2. Тематический план Спортивно-оздоровительный этап

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Раздел 1. Теоретические основы спорта	12	12	-
1.1	Введение в спорт «Пулевая стрельба»	2	2	-
1.2	История спорта	2	2	-
1.3	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
1.4	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	2	2	-
1.5	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с ору-	2	2	-

	жием			
1.6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	2	-
2	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	116	14	102
2.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	16	2	14
2.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	16	2	14
2.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	16	2	14
2.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений	16	2	14
2.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	16	2	14
2.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	16	2	14
2.7	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками	20	2	18
3	Спортивные соревнования	10	-	10
4	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	итого	140	26	114

**Тематический план**  
**Этап начальной подготовки**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Раздел 1. Теоретические основы спорта	12	12	-
1.1	Введение в спорт «Пулевая стрельба»	2	2	-
1.2	История спорта	2	2	-
1.3	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
1.4	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	2	2	-
1.5	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
1.6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	2	-
2	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	116	14	102
2.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	16	2	14
2.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	16	2	14
2.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	16	2	14
2.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений	16	2	14
2.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	16	2	14
2.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	16	2	14
2.7	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками	20	2	18
3	Спортивные соревнования	10	-	10
4	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
5.1	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	2	2	-
5.2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
5.3	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	2	-
6	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	64	8	102
7.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	16	2	14
7.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	16	2	14
7.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	16	2	14
7.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений	16	2	14
	итого	210	40	170

**Тематический план**  
**Учебно-тренировочный этап**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Раздел 1. Теоретические основы спорта	12	12	-
1.1	Введение в спорт «Пулевая стрельба»	2	2	-
1.2	История спорта	2	2	-
1.3	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
1.4	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	2	2	-
1.5	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
1.6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	2	-
2	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	116	14	102
2.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	16	2	14
2.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	16	2	14
2.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	16	2	14
2.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений	16	2	14
2.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	16	2	14
2.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	16	2	14
2.7	Скоростная дуэль стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками	20	2	18
3	Спортивные соревнования	10	-	10
4.1	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
4.2	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	2	2	-
4.3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
4.4	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2	2	-
5	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	116	14	102
5.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	16	2	14
5.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	16	2	14
5.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	16	2	14
5.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений	16	2	14
5.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	16	2	14
5.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	16	2	14
5.7	Скоростная дуэль стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками	20	2	18
6	Спортивные соревнования	10	-	10
7	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	итого	280	80	200

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

№	Тема занятия	Содержание темы
1	<b>Раздел 1. Теоретические основы спорта</b>	
1.1	Введение в спорт «Пулевая стрельба»	Презентация спортивной секции «Пулевая стрельба». Просмотр соревнований по видео. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
1.2	История спорта	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Успехи российских стрелков на международной арене. Победители и призеры чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр

1.3	Теоретические основы стрельбы	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полета пули. Стабилизация полета пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания. Влияние однообразия прикладывания винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Диоптрический прицел
1.4	Устройство пневматической винтовки ИЖ38	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Углубленное изучение устройства винтовки и работы ее частей и механизмов
1.5	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований по стрельбе
1.6	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Контровка прицела
2	Раздел 2. Техника стрельбы из пневматической винтовки	
2.1	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя	Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных)
2.2	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора.	Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных). Задание – выполнить нормативы спортивных разрядов
2.3	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена	Стрельба по мишени № 8 из положения с колена. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 13 (3 пробных + 10 зачетных). Задание – выбить не менее 70 очков
2.4	Стрельба по мишени № 8 из двух положений:	Стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя за столом или лежа с упора, затем стоя. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Цель – подготовка к сдаче нормативов спортивных разрядов
2.5	Стрельба по мишени № 8 из трех положений	Стрельба по мишени № 8 из трех положений: сидя за столом или лежа с упора, затем с колена, затем стоя. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 35 (5 пробных + 10 зачетных на каждое положение). Цель – подготовка к сдаче нормативов высших разрядов
2.6	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя.	Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя. Дистанция – 10 (5) м. Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения времени + 5 зачетных с минимальным временем по секундомеру). И.п. – пули и разряженная винтовка с открытым стволом лежат на столе, а стрелок стоит около стола. Задание – поразить все мишени за минимальное время. Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы (смелость, решительность). Это упражнение имеет и огромное прикладное значение
2.7	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками – «дуэлянтами». Дистанция – 10 (5) м. Количество выстрелов – 8 (3 пробных по мишени № 8 или спортивной «П» для проверки боя винтовки – без ограничения време-

		ни, а затем 5 зачетных по силуэтным падающим мишеням с минимальным временем, пока один из «дуэлянтов» первым не поразит все 5 мишеней). Стрельбу ведут на скорость одновременно два стрелка – каждый по своим мишеням. И.п. – пули и разряженные винтовки с открытыми стволами лежат на столах перед стрелками. Стрелки стоят около столов. Стрельба начинается по команде руководителя. Задание – за минимальное время поразить все 5 мишеней, опередив противника «дуэлянта». Цель упражнения – выработка необходимых качеств скоростной стрельбы в условиях психологического напряжения соревнований
3	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по настольному теннису в парном разряде.
4	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	Содержание материала в программе курса плавно переходит от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо применять на практике для выработки навыков правильной стрельбы.
	Курс предусматривает консультационную работу с воспитанниками, повторение и применение полученных знаний, а также контроль знаний и умений. При изучении курса целесообразно использовать следующие виды деятельности: работу с учебной, научно-познавательной литературой, работу в группе, индивидуальные занятия, практические занятия. Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышенный интерес к занятиям по стрельбе, эмоционально - психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолеть возникающие трудности. Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний, умений и практических навыков стрельбы.
Основные методы работы	Словесные методы. Наглядные методы. Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой и соревновательный метод. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний. Нормативные требования по всем разделам программы и описание тестов в методическом обеспечении программы.</li> </ul> <p><b>Контроль за соревновательной деятельностью</b> осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: контроль за отношением занимающихся к соревнованиям; контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок; контроль тренировочной деятельности; контроль за эффективностью тактических действий; контроль за технико-тактическими и техническими показателями действий.</p> <p><b>Контроль тренировочной деятельности</b> осуществляется по следу-</p>

ющим направлениям: контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу; контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

**Контроль за отношением занимающихся к занятиям** осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал.

**Контроль состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам: состояние здоровья спортсменов; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; контроль уровня развития физических качеств; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пулевая стрельба»**

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Единицы измерения	Спортивные разряды			
			КМС	I	II	III
1	МВ-1 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа с упора	Очки	-	-	90	85
2	МВ-2 Винтовка М/К, 25 или 50м, 10 выстрелов лежа	Очки	-	-	87	82
3	МП-1 Пистолет стандартный М/К, 25м, 10 выстрелов	Очки	-	-	90	85
4	МП-4 Пистолет стандартный М/К, 25м, 30 выстрелов	Очки	285	280	275	265
5	ВП-1 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов с упора	Очки	-	-	170	150
6	ВП-2 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов стоя	Очки	-	-	150	130
7	ВП-4 Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов стоя без финала	Очки	380	370	360	-
8	ВП-6 Винтовка ПН, 10м, 60 выстрелов стоя без финала	Очки	568	555	540	-
9	ВП-10 Винтовка ПН, 10м, 20 выстрелов Д/М, медленная скорость	Очки	-	180	170	160
10	ВП-11 Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости	Очки	364	350	340	320
11	ВП-11а Винтовка ПН, 10м, 40 выстрелов (20+20) Д/М, медленная и быстрая скорости - микс	Очки	365	350	-	-
12	ПП-1	Очки	-	180	170	160



		Пистолет ПН, 10м, 20 выстрелов					
13		ПП-2 Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов без финала	Очки	376	362	350	-
14		ПП-2ф Пистолет ПН, 10м, 40 выстрелов + 10 выстрелов с финалом	Очки	-	-	-	-
15		ПП-3 Пистолет ПН, 10м, 60 выстрелов без финала	Очки	565	545	525	-
Общие особые условия			<p>Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта" (КМС) присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации</p> <p>І, ІІ, ІІІ спортивные разряды, І юношеский спортивный разряд присваиваются за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>Количество участников в виде программы (заявленном упражнении) должно быть не менее 10 спортсменов.</p> <p>Первенство России проводится в возрастных категориях: юниоры/юниорки (до 21 года); юноши/девушки (до 19 лет); юноши/девушки (до 17 лет).</p> <p>Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.</p>				
Техническое оснащение занятий	Стрелковый тир. Винтовка малокалиберная СМ-2 - 6 шт. Пистолет малокалиберный Марголина МЦМ- 6шт. Зрительная труба 30*60 (ЗРТ)-12 шт. Мишени Пули разные (свинцовые, резиновые, стальные) Плакаты для наглядной агитации, литература						

## 5. Список литературы

### (основная)

Кинль В.А. Пулевая стрельба. –М., 2000.

Пастухов И.П., Плотников С.Е. Рассказы о стрелковом оружии. – М., ДОСААФ, 1983.

Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. – М., РГАФК, 1981.

Юрьев А.А. Спортивная стрельба. – М., ФиС, 2003.

### (дополнительная)

Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 1954.

Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.- М., ФиС, 1969.

Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.

Володина И.С. , Комова Е.В. Комплексный контроль за уровнем специальной подготовленности стрелков-спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе.- М., РГАФК,

1982.

Володина И.С. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов по стрелковому спорту.- М., РГАФК, 1989.

Гачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.

Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964

Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.

Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.

Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ, 1982.

Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М., РГАФК, 1987.

Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М., ФиС, 1986.

Корх А.Я. Спортивная стрельба. –М., ФиС, 1987.

Михайлов Б.Е. Стрельба по бегущему кабану. – М., ДОСААФ, 1982.

Никитин И.И. Цель – кабан. – М., ДОСААФ, 1974.

Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. – М., ДОСААФ, 1983.

Пуллэм Б. Спортивная стрельба из винтовки. – М., ФиС, 1991.

Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.

Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. –М., ДОСААФ 1974.

Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. – КГАФК, 1995.

Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.

Федорин В.Н. Пулевая стрельба. – КГАФК, 1997.

Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков, ХГИФК, 1994.